

Зміцнення імунітету і харчування

В момент карантину, перебуваючи вдома, важливо вдатися до всіх способів, спрямованих на поліпшення функціонування імунної системи і зміцнення організму.

Щоб підвищити захисні сили організму, запобігти розвитку деяких захворювань або допомогти імунітету правильно реагувати на ті, які вже проявилися, важливо збільшити споживання продуктів, багатих вітамінами і мінералами.

Природні засоби для підвищення захисту організму:

Женьшень

Найбільш важливим діючою речовиною в корені китайського женьшеню (*Panax ginseng*) є сапонінглікозиди - гінзенозиди. Женьшень збільшує кількість енергії і здатність організму до фізичних, розумових навантажень, а також підвищує стійкість до інфекцій. Гінзенозиди також беруть участь в гормональних змінах, які регулюють реакцію організму на стрес.

Ехінацея пурпурна

Ехінацея має протизапальну дію і стимулює імунітет, включаючи при захворюваннях дихальних шляхів. Вважається, що містяться в ехінацеї полісахариди стимулюють активність Т-лімфоцитів, а також збільшують вивільнення організмом інтерферону - противірусного речовини.

Екстракт прополісу

Екстракт прополісу має імуномодельючу дію, так як він стимулює клітини імунної системи. Його використовують при гострих і хронічних запаленнях, при захворюваннях дихальних шляхів і синуситах.

Заходи профілактики:

- вибрати препарат для профілактики, порадившись з лікарем;
- приймати вітамін С у вигляді настою шипшини, ягоди журавлини, брусниці, чорної смородини, цитрусів;
- використовувати природні фітонциди, особливо часник;
- дотримуватися особистої гігієни: частіше мити руки (потрібно ретельно мити руки не менше 20 секунд), використовувати вологі дезінфікуючі серветки, гелі для рук;
- частіше провітрювати приміщення, проводити вологе прибирання, в тому числі з використанням дезінфікуючих засобів;

Найбільш часто дезінфікуючими поверхнями повинні бути:

ванна кімната: душова кабіна, змішувач, ванна, раковина, плитка на стіні, плитка на підлозі; кухня: стільниця, кран, раковина, холодильник, шафи; спальня: дверні ручки, комоди, шафи; вітальня, дитяча кімната: полки, шафи, вимикачі, стільці.

- одягатися по погоді, не допускати переохолодження організму, забезпечувати належний температурний режим в житлових будівлях.